



青年期プログラム



	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
AM			SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレインジム	
PM			茶道	花火の絵	たまこく 調査隊	
					ナイトケア	
日	6	7	8	9	10	11
AM	栄養& 簡単クッキング	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ゲーム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	美術	全体会議	しゃべり場 <small>防災 訓練</small>	
日	13	14	15	16	17	18
AM	夏休み				ストレッチ/ フレインジム	土曜 DC
PM					メンバー企画	
日	20	21	22	23	24	25
AM	マインド フルネス	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレインジム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	美術	音楽	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	27	28	29	30	31	
AM	チーズケーキ 作り	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレインジム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	カップフラワー 作り	アイスクリーム カード作り	水族館を作ろう	
					ナイトケア	

- * 網掛けの枠は、生活充実プログラムと合同プログラムです
- * 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- * ナイトケアは、16時～20時になります(15:30より来所可)

